

CARDÁPIO MENSAL

AGOSTO 2022

NOVA
escola

NUTRICIONISTA: Roberta Quintiliano

CRN3 46801

ACIMA DE 18 MESES

	Segunda-feira Dia 1	Terça-feira Dia 2	Quarta-feira Dia 3	Quinta-feira Dia 4	Sexta-feira Dia 5
Lanche	Torrada integral	Bolo de coco	Pão caseiro de batata	Cookie de maçã	Bolo de banana
Fruta	Maçã	Banana	Abacaxi	Melancia	Melão
Almoço	Arroz integral/Feijão/Frango assado/Salada de acelga com tomate/Melancia	Arroz/Feijão preto/Carne desfiada com pimentão/Salada de alface/Melão	Arroz/Feijão/Strogonof de frango/Salada de vagem com almeirão/Banana	Arroz/Feijão/Macarrão integral/Carne moída ao sugo/Salada alface e pepino/Abacaxi	Arroz integral/Feijão/Frango assado com brócolis e inhame/Salada de agrião/Mamão
Lanche	Bolo de coco/Suco de fruta	Pão caseiro de batata/Suco de fruta	Cookie de maçã/Suco de fruta	Bolo de banana/Suco de fruta	Pão caseiro de abóbora/Suco de fruta
Jantar	Sopa de cenoura, macarrão integral, couve, carne bovina e feijão branco	Sopa de abóbora, arroz integral, espinafre, frango e feijão fradinho	Sopa de batata doce, acelga, carne bovina, agrião e ervilha	Sopa de mandioquinha, berinjela, repolho, frango e feijão carioca	Sopa de chuchu, arroz, almeirão, carne bovina e lentilha
	Segunda-feira Dia 8	Terça-feira Dia 9	Quarta-feira Dia 10	Quinta-feira Dia 11	Sexta-feira Dia 12
Lanche	Torrada integral	Bolo de cacau	Pão caseiro de abóbora	Cookie de banana	Bolo de cenoura
Fruta	Melão	Banana	Abacaxi	Mamão	Maçã
Almoço	Arroz integral/Feijão/Carne de panela com cará e vagem/Salada de acelga/Melancia	Arroz/Feijão/Ovos mexidos com brócolis/Salada de couve/Abacaxi	Arroz integral/Feijão/Fricassê/Salada de couve flor com repolho/Mamão	Arroz/Feijão/Macarrão/Isclas de frango ao sugo/Salada de chuchu com almeirão/Maçã	Arroz/Feijão/Feijoquinha com legumes/Salada de alface/Banana
Lanche	Bolo de cacau/Suco de fruta	Pão caseiro de abóbora/Suco de fruta	Cookie de banana/Suco de fruta	Bolo de cenoura/Suco de fruta	Pão caseiro de inhame/Suco de fruta
Jantar	Sopa de abobrinha, macarrão, couve flor, frango e feijão carioca	Sopa de inhame, milho, rúcula, carne bovina e ervilha	Sopa de mandioquinha, abóbora, tomate, carne bovina e feijão branco	Sopa de beterraba, arroz, chicória, carne bovina e feijão carioca	Sopa de mandioca, macarrão, brócolis, frango e lentilha

Todos os nossos produtos são feitos com ingredientes naturais, sem lactose, corantes, conservantes ou adição de açúcares. CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO MENSAL

AGOSTO 2022

NOVA
escola

NUTRICIONISTA: Roberta Quintiliano

CRN3 46801

ACIMA DE 18 MESES

	Segunda-feira Dia 15	Terça-feira Dia 16	Quarta-feira Dia 17	Quinta-feira Dia 18	Sexta-feira Dia 19
Lanche	Torrada integral	Bolo de mandioca	Pão caseiro de beterraba	Cookie de maçã	Bolo de cenoura
Fruta	Melancia	Banana	Abacaxi	Maçã	Melão
Almoço	Arroz integral/Feijão/ Strogonof de carne/ Salada de rabanete com rúcula/ Melão	Arroz/Feijão/Omelete de forno com abobrinha/Salada de acelga/Abacaxi	Arroz/Feijão/Frango com creme de milho/Salada de agrião/ Mamão	Arroz/Feijão/Macarrão integral/ Almondegas ao sugo/Salada de pepino e escarola/Melancia	Arroz integral/ Feijão/Frango desfiado com lentilha/Salada de alface e tomate/Banana
Lanche	Bolo de mandioca/Suco de fruta	Pão caseiro de beterraba/ Suco de fruta	Cookie de maçã/Suco de fruta	Bolo de cenoura/Suco de fruta	Pão caseiro de abobrinha/Suco de fruta
Jantar	Sopa de chuchu, arroz, espinafre, frango e feijão carioca	Sopa de cará, macarrão integral, chuchu, frango e ervilha	Sopa de inhame, vagem, couve flor, carne bovina e feijão branco	Sopa de batata doce, almeirão, repolho, frango e feijão carioca	Sopa de beterraba, arroz integral, couve, carne bovina e lentilha
	Segunda-feira Dia 22	Terça-feira Dia 23	Quarta-feira Dia 24	Quinta-feira Dia 25	Sexta-feira Dia 26
Lanche	Torrada integral	Bolo de coco	Pão caseiro de abóbora	Cookie de banana	Bolo de cacau
Fruta	Maçã	Mamão	Melão	Abacaxi	Banana
Almoço	Arroz integral/Feijão/Quibe de assadeira/Salada de chicória/Melancia	Arroz/Feijão/Ovos mexidos com cenoura e brócolis/ Salada de alface/Abacaxi	Arroz/Feijão/Feijoada com legumes/Salada de agrião/ Banana	Arroz/Feijão/Macarrão integral/ Carne de desfiada ao sugo/ Salada de repolho/Mamão	Arroz integral/Feijão/Frango assado com batatas/Salada de acelga/Melão
Lanche	Bolo de coco/Suco de fruta	Pão caseiro de abóbora/Suco de fruta	Cookie de banana/Suco de fruta	Bolo de cacau/Suco de fruta	Pão caseiro de cenoura/Suco de fruta
Jantar	Sopa de abobrinha, macar- rão integral, acelga, frango e feijão branco	Sopa de batata, repolho roxo, couve, carne bovina e feijão fradinho	Sopa de cenoura, arroz integral, chicória, frango e ervilha	Sopa de mandioca, chuchu, brócolis, frango e feijão carioca	Sopa de batata doce, espinafre, abobrinha, carne bovina e lentilha

Todos os nossos produtos são feitos com ingredientes naturais, sem lactose, corantes, conservantes ou adição de açúcares. CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO MENSAL

AGOSTO 2022

NOVA
escola

NUTRICIONISTA: Roberta Quintiliano

CRN3 46801

ACIMA DE 18 MESES

Segunda-feira

Dia 29

Terça-feira

Dia 30

Quarta-feira

Dia 31

Lanche

Torrada integral

Bolo de maçã

Pão caseiro de batata doce

Fruta

Banana

Melão

Mamão

Almoço

Arroz integral/Feijão/
Carne moída com ervilha/
Salada de alface/Maçã

Arroz/Feijão/Ovos mexidos
com couve flor/Salada de
rúcula/Abacaxi

Arroz integral/Feijão/Strogonof
de frango/Salada de almeirão e
vagem/ Melancia

Lanche

Bolo de maçã/Suco de
fruta

Pão caseiro de batata doce/
Suco de fruta

Cookie de maçã/Suco de fruta

Jantar

Sopa de abóbora, arroz,
repolho, frango e feijão
carioca

Sopa de mandioquinha,
berinjela, carne bovina, couve
e lentilha

Sopa de inhame, rúcula, cenoura,
carne bovina e feijão branco

Todos os nossos produtos são feitos com ingredientes naturais, sem lactose, corantes, conservantes ou adição de açúcares. CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.